

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Колледж ФГБОУ ВО УГЛТУ
(Уральский лесотехнический колледж)

УТВЕРЖДЕНО

Директором
Колледжа ФГБОУ ВО УГЛТУ
Погомарёвой М.А.
«27» марта 2020г.
(в составе ППСЗ)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

43.02.05 «Флористика»

Екатеринбург, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 43.02.05 «Флористика».

Разработчик(и): Космопуло Ксения Андреевна, преподаватель.

Программа рассмотрена на заседании ЦК общего гуманитарного, социально-экономического, математического и естественнонаучного цикла

протокол № 3 от «11» марта 2020 г.

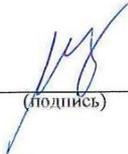
Председатель 
(подпись)

Харлова Н.В.
(Фамилия И.О.)

Программа одобрена на заседании методического совета

протокол № 3 от «27» марта 2020 г.

Заместитель директора по учебной работе


(подпись)

Зырянова М.В.
(Фамилия И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

базовая дисциплина общеобразовательного цикла.
Учебная дисциплина имеет практическую направленность и использует межпредметные связи с дисциплинами БД.05 Физическая культура, БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности, ОП.08 Охрана труда ОП.09 Безопасность жизнедеятельности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2,3,6	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;</p> <p>-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;</p> <p>-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;</p> <p>овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.</p>	<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-основы здорового образа жизни</p> <p>- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении</p> <p>в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;</p> <p>- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка, в том числе	100
лекции, уроки	4
практические занятия	96
Самостоятельная работа	100
Промежуточная аттестация дифференцированный зачёт	
Всего по дисциплине	200

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

№№ разделов и тем	Наименование разделов и тем / Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем в часах			Формируемые ОК и ПК
		Σ по разделу, теме	Σ по виду	Часы	
1	2	3	4	5	6
	3 семестр				
1	Тема Вводное занятие	2			
1.1.	Содержание учебного материала. Лекции		2		ОК 2.3.6
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.			2	
2	Тема Легкая атлетика	14			
2.1	Практические занятия		6		
	Выполнение ОРУ в движении, выполнение специальных беговых упражнений.			2	
	Сдача контрольных нормативов – бег 30 метров, 60-метров и 100 метров.			2	
	Выполнение контрольных нормативов прыжков в длину с места.			2	
	Самостоятельная работа		8		
	Выполнение общеразвивающих упражнений.			2	
	Специальные беговые лёгкоатлетические упражнения.			2	
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжения.			2	
	Кроссовый бег.			2	
2.2	Тема Спортивные игры.				
	Волейбол.	16			
	Практические занятия		8		
	Техника безопасности игры в волейбол. Основные правила игры. Верхняя и нижняя передача.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, передачи двумя руками сверху и снизу, подачи.			2	
	Обучение приёму мяча после подачи.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, поднимание туловища из положения лёжа. Двухсторонняя игра.			2	
	Самостоятельная работа.		8		
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.			2	

	Совершенствование нижней и верхней подачи мяча.			2	
	Совершенствованию наподдающего удара.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
2.3	Тема <i>спортивные игры. Баскетбол.</i>	16			
	Практические занятия		8		
	Обучение технике броска в кольцо левой и правой рукой			2	
	Выполнение контрольных норма, бросок мяча в кольцо (штрафной бросок), ведения мяча.			2	
	Обучение ведению мяча левой и правой рукой.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа.			2	
	Самостоятельная работа.		8		
	Двухсторонняя игра.			2	
	Совершенствование техники перемещения.			2	
	Совершенствование техники броска после ведения.			2	
	Совершенствование техники штрафного броска.			2	
2.4	Тема <i>Общая физическая подготовка</i>	17			
	Практические занятия		8		
	ОРУ, упражнения в паре с партнером			2	
	ОРУ, упражнения с гантелями			2	
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжку				
	Комплекс упражнений на силу				
	Самостоятельная работа		9		
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжку (конспект)			2	
	Комплекс упражнений на силу (конспект)			2	
	Комплекс упражнений в паре с партнером (конспект)			3	
	Комплекс упражнений с гантелями (конспект)			2	
	Дифференцированный зачёт.	1			
	4 семестр				
3	Тема <i>Спортивные игры.</i>				ОК 2.3.6
3.1	Волейбол.	16			
	Практические занятия		8		
	Совершенствование верхней и нижней передачи			2	
	Совершенствование технике подач по зонам			2	

	Совершенствование приема мяча после подачи			2	
	Двухсторонняя игра (ОРУ, разминка с мячом)			2	
	Самостоятельная работа.		8		
	Совершенствование приёма мяча с низу двумя руками.			2	
	Совершенствование блокированию.			2	
	Совершенствование игры в защите			2	
	Изучение основных правил игры			2	
3.2	Тема общая физическая подготовка. Лыжная подготовка.	16			
	Практические занятия		8		
	Обучение технике передвижения одновременному одношажному ходу и двухшажному ходу.			2	
	Обучение технике передвижения двухшажным попеременным ходом.			2	
	Обучение технике передвижения в гору и под гору.			2	
	Прохождение дистанции до 3 км.(девушки) и до 5 км(юноши).			2	
	Самостоятельная работа.		8		
	Совершенствование техники двухшажного попеременного хода.			2	
	Совершенствование техники одновременных ходов.			2	
	Совершенствование спусков и подъёмов.			2	
	Прохождение дистанции до 5-10 километров.			2	
3.3	Тема Спортивные игры. Баскетбол.	16			
	Практические занятия		8		
	Совершенствование ведению мяча левой и правой рукой.			2	
	Совершенствование передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа.			2	ОК 2.3.6
	Сдача контрольных нормативов. Двухсторонняя игра.			2	
	Самостоятельная работа.		8		
	Совершенствование техники мячом.			2	
	Совершенствование техники нападения.			2	
	Совершенствование техники защиты.			2	
	Стритбол. Основные правила. Двухсторонняя игра.			2	
3.4	Тема общая физическая подготовка	14			
	Практические занятия		7		
	ОРУ, развитие физического качества «сила», «гибкости», «быстроты».			2	
	Выполнение контрольных нормативов, подтягивание из виса на высокой перекладине			2	
	Выполнение контрольных нормативов бег 30м, 100м.				

	Выполнение контрольных нормативов прыжки в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.			2
	Выполнение контрольных нормативов поднимание туловища из положения лежа на спине. Текущая успеваемость.			1
	Самостоятельная работа.		7	
	Комплекс упражнений на все группы мышц.			4
	Развитие физических качеств «силы», «гибкости», «быстроты».			3
	5 семестр			
1	Тема Вводное занятие	2		
1.1	Содержание учебного материала. Лекции		2	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.			2
2	Тема Легкая атлетика	13		
2.1	Практические занятия		6	
	Выполнение ОРУ в движении, выполнение специальных беговых упражнений.			2
	Сдача контрольных нормативов – бег 30 метров, 60-метров и 100 метров.			2
	Выполнение контрольных нормативов прыжков в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			2
	Самостоятельная работа		7	
	Выполнение общеразвивающих упражнений.			2
	Специальные беговые лёгкоатлетические упражнения.			2
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжения.			2
	Кроссовый бег.			1
2.2	Тема Спортивные игры.			
	Волейбол.	13		
	Практические занятия		6	
	Техника безопасности игры в волейбол. Основные правила игры. Верхняя и нижняя передача.			2
	Выполнение контрольных нормативов, передачи двумя руками сверху и снизу, подачи.			2
	Обучение приёму мяча после подачи.			2
	Самостоятельная работа.		7	
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.			2
	Совершенствование нижней и верхней подачи мяча.			2
	Совершенствованию наподдающего удара.			3
2.3	Тема спортивные игры. Баскетбол.	13		

	<i>Практические занятия</i>		6	
	Обучение технике броска в кольцо левой и правой рукой			2
	Выполнение контрольных норма, бросок мяча в кольцо (штрафной бросок), ведения мяча.			2
	Обучение ведению мяча левой и правой рукой.			2
	<i>Самостоятельная работа.</i>		7	
	Совершенствование техники перемещения.			2
	Совершенствование техники броска после ведения.			2
	Совершенствование техники штрафного броска.			3
2.4	Тема <i>Общая физическая подготовка</i>	11		
	<i>Практические занятия</i>		6	
	ОРУ, упражнения в паре с партнером			2
	ОРУ, упражнения с гантелями			2
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжку. Текущая успеваемость.			2
	<i>Самостоятельная работа</i>		5	
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжку и силу (конспект)			2
	Комплекс упражнений в паре с партнером (конспект)			2
	Комплекс упражнений с гантелями (конспект)			1
	6 семестр			
3	Тема <i>Спортивные игры.</i>			
3.1	<i>Волейбол.</i>	4		
	<i>Практические занятия</i>		2	
	Совершенствование технике подач по зонам, приема мяча после подачи. Двухсторонняя игра			2
	<i>Самостоятельная работа.</i>		2	
	Совершенствование приёма мяча с низу двумя руками, игра в защите.			2
3.2	Тема <i>Спортивные игры. Баскетбол.</i>	4		
	<i>Практические занятия</i>		2	
	Совершенствование ведению мяча левой и правой рукой, передача мяча. Двухсторонняя игра.			2
	<i>Самостоятельная работа.</i>		2	
	Совершенствование техники мячом, защиты. Изучение основных правил.			2
3.3	Тема <i>общая физическая подготовка</i>	4		
	<i>Практические занятия</i>		2	
	Сдача контрольных нормативов поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.			2

	<i>Самостоятельная работа.</i>		3	
	Выполнить комплекс упражнений на гибкость и растяжения.			3
3.4	<i>Тема общая физическая подготовка</i>	2		
	<i>Лыжная подготовка.</i>		2	
	Сдача контрольного норматива прохождения дистанции до 3 км.(девушки) и до 5 км(юноши).			2
	<i>Самостоятельная работа.</i>		3	
	Прохождение дистанции до 5-10 километров.			3
	<i>Дифференцированный зачёт.</i>	2		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивные залы, стадион, лыжная база, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. –

https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&am.. –

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> . –

3. Малозёмов, О. Ю. Подготовка и проведение методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе: методические указания для обучающихся всех специальностей по дисциплине «Физическая культура и спорт» / О. Ю. Малозёмов, Ю. С. Жда-нова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский государственный лесотехнический университет, Кафедра физического воспитания и спорта. – Екатеринбург, 2020. –30 с. : ил.

URL: <http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328> -

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы оценки
Знания: Знание основы физической культуры	Формы контроля обучения: -практические занятия по работе с информацией - написание и защита рефератов Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режима нагрузки и отдыха
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
Основы здорового образа жизни	
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий, тестирование, зачет